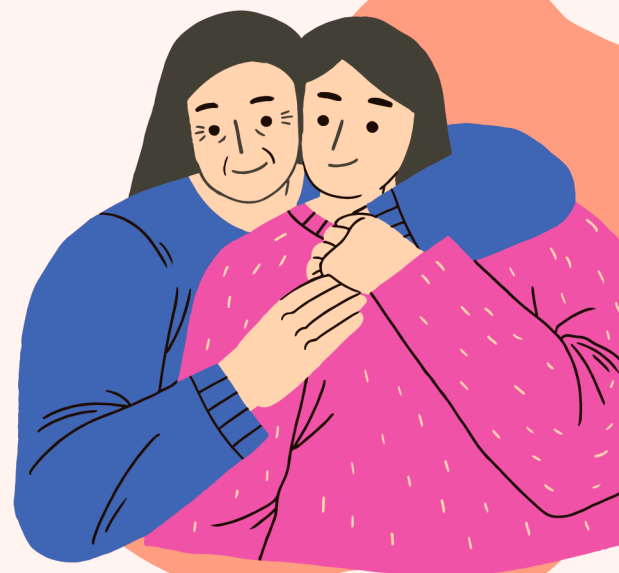


Mental Health GEN - Z



Hindari Perbandingan yang Merugikan

- Hindari membandingkan diri dengan orang lain, terutama melalui media sosial.
- Ingatlah bahwa setiap orang memiliki perjalanan hidup yang unik.



Berpartisipasi dalam Kegiatan Kreatif

- Temukan kegiatan atau hobi yang memberikan kegembiraan dan kreativitas.
- Menyalurkan energi positif melalui seni, musik, atau penulisan.



Pelajari Keterampilan Manajemen Emosi

- Pelajari cara mengenali dan mengelola emosi secara sehat.
- Bangun ketahanan emosional untuk menghadapi tekanan dan tantangan.



Memprioritaskan kesehatan mental adalah langkah penting dalam menciptakan kehidupan yang seimbang dan bermakna.

@reallygreatsite

AGUNG KRISTIYANO
NO SERDIK202409002003